

LIEBE FREUNDE AUS DER NATUR

Fitness für die grauen Zellen

Sabine Hurni | [Ausgabe 10 - 2009](#)

Unser Gehirn verrichtet täglich Schwerarbeit. Nehmen seine Fähigkeiten im Alter ab oder werden während eines Examens Höchstleistungen gefordert, kann Ginkgo unterstützend wirken.



Vergessen ist manchmal eine willkommene Überlebensstrategie. Damit der Mensch aber voll und ganz am Leben teilhaben kann, vollbringt das Gehirn eine enorme Leistung. Es koordiniert die Bewegungen, speichert Wichtiges, eliminiert Unwichtiges und lässt uns komplexe Zusammenhänge verstehen. Damit es diese Aufgaben einwandfrei ausüben kann, braucht das Gehirn viel sauerstoffreiches Blut. Feinste Blutadern transportieren es in jede Hirnregion. Unsere Lebensweise setzt der Durchblutung allerdings zu. Bluthochdruck, Rauchen oder hohe Blutfettwerte beeinträchtigen die Sauerstoffversorgung. Das kann einen Einfluss auf die Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis haben.

Fördert die Durchblutung

Die Natur bietet Hilfe: Ginkgo biloba, der japanische Tempelbaum, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Dadurch kann das Blut mehr Sauerstoff in die Hirnregion transportieren. Hauptverantwortlich für diese Wirkung sind die Ginkgolide und Bilabolide. Diese Inhaltsstoffe fangen zudem freie Radikale auf, übertragen Nervenreize und machen die roten Blutkörperchen so beweglich, dass sie auch feinste Arterien passieren können. Diese erhöhte Durchblutung und die Verbesserung der Nervenreizübertragung kann darüber hinaus einen bestehenden Tinnitus günstig beeinflussen.

Der Ginkgobaum gehört, obwohl er optisch zumindest Blätter trägt, zu den Nadelhölzern. Als Heilpflanze wird der Extrakt aus den Ginkgoblättern verwendet. Er ist im Fachhandel als Tabletten, Tee, Tinktur oder spagyrische Essenz erhältlich. Damit Ginkgo biloba seine Wirkung entfalten kann, ist allerdings eine lange und kontinuierliche Anwendung nötig. Erst nach mindestens 8 Wochen zeigen sich erste positive Veränderungen.

Ginkgo biloba schafft die besten Voraussetzungen, damit das Hirn seine Gedächtnisleistung vollbringen kann. Allein damit ist es aber noch nicht getan. Ebenso wichtig ist regelmässiges Training. Ideales Jogging fürs Gehirn bieten zum Beispiel Literatur und Rätselspiele. Das macht Spass und hält die grauen Zellen fit.